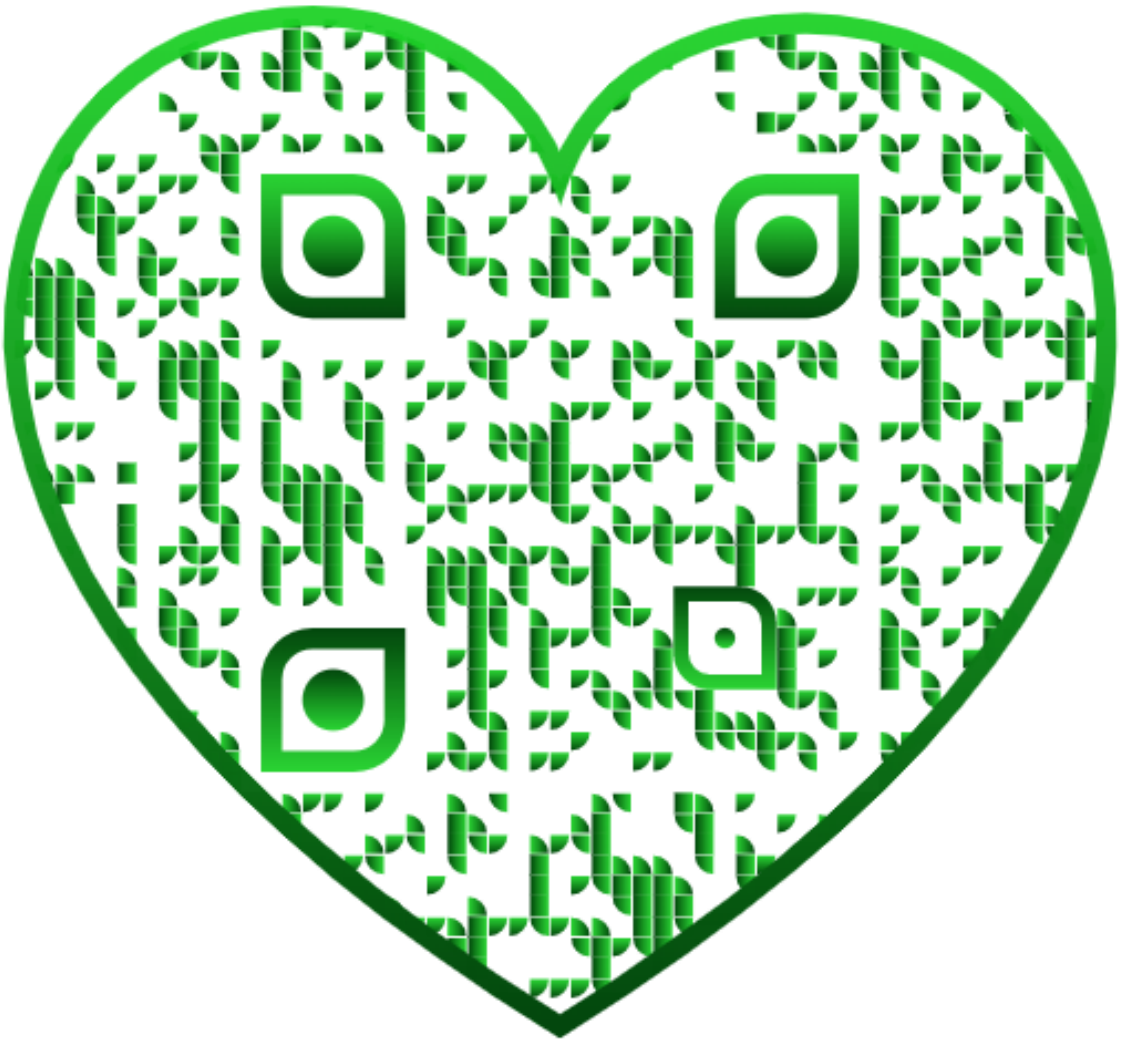
Les recettes anti gaspi

STOP
AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

www.covaldem11.fr

Covaldem 11



Les recettes anti gaspi ouvrent l'appétit !

La journée anti gaspi !

Dans le monde, le tiers des aliments destinés à la consommation humaine est gaspillé.
En France, on estime que près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable soit 16 milliards d'euros sont jetées chaque année.
Le problème du gaspillage alimentaire est complexe mais ses causes sont bien identifiées. Certaines sont tout simplement liées à la règlementation qu'il est nécessaire de repenser, d'autres aux habitudes de consommation et peuvent être en grande partie éliminées par un travail d'information.
Pour répondre à cette problématique, Le Covaldem11 participe à la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire le 16 octobre. Créée en 2013, cette journée a pour objectif d'inciter à réduire de 50% le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire à l'horizon 2025.

Nous vous proposons ce livret de recettes anti gaspillage alimentaire et zéro déchet en partenariat avec les restaurateurs du Carcassonnais.

Chaque citoyen peut jouer un rôle dans la lutte contre le gaspillage.

STOP
AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Manger sain et éco responsable

Quelques conseils :

• Mangez local en respectant le calendrier de saison des fruits et légumes. Cela permet de gérer plus quotidiennement l'approvisionnement alimentaire et d'offrir un service mieux adapté à la demande : découpe, possibilité d'acheter des demi-pains, fruits et légumes et autres en vrac.

• Inspectez régulièrement votre frigo et vos armoires à provisions avant vos achats. Le congélateur peut vous servir à stocker les surplus, y compris du pain.

• Rangez à l'avant du frigo ce qui doit être mangé rapidement.

• Cuisinez les restes à l'aide de recettes anti gaspi (certaines sont spécifiquement prévues pour ça : le hachis parmentier, les lasagnes, les gratins, les salades composées, les soupes...)

• Rédigez votre liste de courses évite les achats impulsifs et permet de mieux les adapter aux repas prévus.

Au menu !

Brasserie le Donjon p8
SOUPE DE LÉGUMES D'AUTOMNE AUX CROUTONS

***

Cuisine d'Anetta p10
KOPYTKA

***

Domaine d'Auriac p12
VELOUTÉ DE POTIMARRON, TARTINE À LA MARMELADE DE PEAU AUX NOIX, GRAINES GRILLÉES ET ÉPICÉES

***

L'Épicurien p14
PAIN PERDU MAISON, COMPOTÉ DE POIRE GLACE VANILLE BOURBON

***

La Barbacane p16
LA CAROTTE DANS TOUS SES ÉTATS

***

Le Bistro d'Alice p18
VELOUTÉ DE POIREAUX ET PAIN PERDU AU PIMENT D'ESPELETTE

***

Le Château de Cavanac p20
LE PUDDING DE L'AUBERGE

***

Le Santa Maria p22
RIZ SAUTÉ ASIATIQUE

1 Brasserie le Donjon
4 Rue de la Porte d'Aude, 11000 Carcassonne
04 68 25 95 72
www.cite-hotels.com/nos-restaurants/restaurant-brasserie-donjon

2 Cuisine d'Anetta
101Avenue Franklin Roosevelt, 11000 Carcassonne
04 68 72 26 04
www.anetta.fr

3 Domaine d'Auriac
2535 Route de Saint-Hilaire, 11000 Carcassonne
04 68 25 72 22
www.domaine-d-auriac.fr

4 La Barbacane
Place Auguste Pierre Pont, 11000 Carcassonne
04 68 71 98 71
www.cite-hotels.com/hotels/hotel-de-la-cite/restaurant-la-barbacane

5 Le Bistro d'Alice
26 Rue Chartran 11000 Carcassonne
04 68 47 25 51

6 Le Château de Cavanac
11570 Cavanac - 04 68 79 61 04
www.chateau-de-cavanac.fr

7 Le Santa Maria
Food truck - 06 62 17 00 71
www.le-santa-maria.fr

8 L'Épicurien
1 Avenue Fleur-de-Lys 11600 Conques-sur-Orbiel
04 68 77 06 33 - www.epicurien.com

Brasserie du Donjon

recette anti gaspi

Soupe de légumes d'automne aux croutons

recette pour 12 personnes

Ingrédients

- 200 gr pluches de carottes
- 200 gr de vert de poireau
- 1 petit oignon doux
- 200 gr de potimarron
- 100 gr de lingots du lauragais frais
- morceau de talon de jambon de pays 250g
- tranche de pain de la veille
- huile d'olive, sel, poivre

Progression

- Faire suer le vert de poireau et l'oignon émincé dans l'huile d'olive
- Rajouter les pluches de carottes et le potimarron coupé en mirepoix
- Mouiller le tout avec 2 litres et demi d'eau
- Mettre les lingots du Lauragais et le talon de jambon
- Saler poivrer
- Laisser cuire à feu doux 1 heure environ
- Griller 12 tranches de pain
- Hacher grossièrement le jambon et tartiner le pain
- Mixer la soupe
- Rectifier l'assaisonnement

Dressage

- Déposer la tartine de pain dans le fond d'une assiette creuse
- Verser la soupe chaude
- 1 trait d'huile d'olive , un tour de moulin a poivre
- Déguster

Cuisine d'Anetta

recette anti gaspi

Kopytka

recette pour 4 personnes

Ingrédients

- La purée de pomme de terre de la veille
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de sel
- 2 tasses de farine de blé

- Préparation: 30min.
- Cuisson: 10min.
- Prêt à: 40min.

- Récupérer de la purée de la veille.
- Dans un grand bol, mélanger cette purée avec les œufs, assaisonner avec le sel et ajouter progressivement la farine, en continuant à pétrir la pâte à la main.
- Mettre la pâte sur une planche farinée, mouler au rouleau et couper en morceaux d'environ 2 cm.
- Jeter immédiatement en lots dans l'eau bouillante.
- Retirer avec une cuillère à fentes dès qu'ils flottent à la surface.
- Servir avec du rôti, de la sauce aux champignons, de la crème ou du beurre fondu.

PETITE IDÉE ANTI-GASPI

S'il vous reste des herbes aromatiques fraîches (Aneth, thym, persil...), hachez-les finement , mélangez avec de l'huile d'olive, versez dans un moule à glaçons, et congelez.
A utiliser l'hiver avec des légumes cuits par exemple.

Bon appétit !

Domaine d'Auriac

recette anti gaspi

Velouté de potimarron, tartine à la marmelade de peau aux noix, graines grillées et épicées

recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2kg de potimarron
- ¼ lait
- ¼ crème
- 10gr beurre

Marmelade :

- 100gr peau
- 20cl eau
- 20gr noix

Graines :

- 50gr graines
- ½ cuillère à café huile olive
- sel
- 1 pincée curcuma
- 4 tranches de pain de campagne

Progression

- éplucher le potimarron, réserver la peau et les graines,

Velouté : mettre à cuire le potimarron

- couper en morceaux dans une casserole avec le beurre, le lait et la crème,
- cuire à couvert 30 min avant de mixer le tout, saler et poivrer.

Marmelade : Cuire la peau à couvert avec l'eau 20 min, écraser à la fourchette et incorporer les noix hachées, saler, poivrer. Etaler la marmelade sur les tranches de pain préalablement grillées.

Graines : Laver les graines, les sécher, envelopper d'huile d'olive avant de mettre au four 30min à 140°c. Une pincée de sel et curcuma à la sortie du four.

Dressage

- Servir le velouté chaud dans une assiette avec les graines parsemées dessus et quelques gouttes huile d'olive, la tartine peut être servie à part ou directement dans le velouté.

Bon appétit !

L'épicurien

recette anti gaspi

Pain perdu maison, compoté de poire glace Vanille bourbon

Ingrédients

- Pain rassis
- 25cl de lait
- 3 œufs
- 75g de sucre
- Poires

Progression

- Récupérer du pain rassis et le couper en tranches
- Dans un saladier, mélanger oeuf, lait, sucre
- Tremper le pain dans le mélange
- Éplucher les poires les couper en brunoise et garder les épluchures
- Faire un caramel à sec dans une poêle en mélangeant du sucre et de l'eau à feu doux
- Faire revenir les poires dans le caramel
- Faire colorer les 2 faces des tranches de pain préalablement trempées dans le mélange (œuf, lait, sucre) une fois bien dorées, les retirer du feu
- Mettre les épluchures de poire sur une plaque saupoudrer de sucre et de cannelle et enfourner pendant 40 min à 150°C

Dressage

- Dans une assiette poser votre pain et poires caramélisées, disposer dessus votre glace vanille et terminer votre décoration avec les chips de poires.

Bon appétit !

La Barbacane

recette anti gaspi

La carotte dans tous ses états

recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 12 carottes fanes
- Huile d'olive
- 10 gr de graines de coriandre
- 2 oignons frais
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 citron jaune, 1 orange
- Vin blanc, thym et laurier
- Coriandre fraiche
- Huile d'arachide pour friture
- Bouillon de légumes réalisé avec des épluchures de légumes de la semaine
- Sel et poivre

Progression

- Bien laver et éplucher les carottes, conserver d'un côté les épluchures et de l'autre les fanes,
- Cuire les carottes dans une cocotte avec une échalote, une gousse d'ail, thym et laurier, plus zestes de citron et d'orange, graines de coriandre et huile d'olive,
- Déglacer avec du vin blanc,
- Réduire puis ajouter du bouillon de légumes,
- Une fois cuites réserver les carottes au frais,
- Réduire la cuisson
- Passer au chinois étamine, au moment ajouter la coriandre hachée.

Dressage

- Frire les épluchures, les assaisonner
- Avec les fanes faire une petite salade
- Assaisonner avec le jus de cuisson réduit,
- Dresser les carottes entières,
- Ajouter la réduction puis les fritures et la salade.

Le Bistro d'Alice

recette anti gaspi

Velouté de poireaux et pain perdu au piment d'espelette

Ingrédients

- 2 poireaux
- 2 gros oignons
- 2 pommes de terre binje
- Huile d'olive vierge
- 100g de beurre
- 20 cl de crème fleurette
- Pain rassis
- 2 œufs
- 20cl de lait
- 100g de sucre +100g d'eau
- Sel et piment d'Espelette

Progression

- Velouté :

Laver et émincer les poireaux et les oignons, éplucher les pommes de terre. Faire revenir les blancs de poireau et les oignons. Ajouter les pommes de terre coupées en dés. Mouiller à hauteur avec un peu d'eau. Laisser mijoter 20 mn environ. Mixer et passer au chinois puis crémer.

- Pain perdu :

Battre les œufs avec le lait du sel et du piment d'Espelette. Faire tremper le pain dans cette préparation jusqu'à complète absorption. Faire revenir le pain dans du beurre à la poêle jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.

- Cristalline de poireau :

Tailler des lanières dans les verts de poireau dans le sens de la longueur. Faire cuire le sucre avec l'eau jusqu'à ébullition. Tremper les lanières de poireau dans le sucre cuit puis les disposer sur une plaque avec du papier sulfurisé. Laisser sécher les lanières au four à 70° pendant 5 heures.

Dressage

- Verser le velouté sur le pain perdu dans une assiette creuse
- Décorer avec les cristallines de poireau.
- Déguster immédiatement.

Bon appétit !

Le Château de Cavanac

recette anti gaspi

Le Pudding de l'auberge

Ingrédients

- 500g de pain dur ou gâteaux non consommés du jour
- 200g de fruits secs
- 600ml de lait
- 2 gros œufs
- 140g de sucre cassonade
- 1 1/2 cuillère à café de 4 épices
- Un peu de sucre cassonade sur le dessus

Progression

- Faire ramollir le pain ou les gâteaux avec le lait
- Incorporer les œufs, le sucre, les fruits et les épices
- Mettre dans un plat beurré
- Saupoudrer d'un peu de sucre
- Enfourner 1h à 180°c.
- Le Pudding est prêt :)

Santa Maria

recette anti gaspi

Riz sauté asiatique

Ingrédients

- 2 bols de riz
- 2 ou 3 feuilles de salade
- ½ bol de salade de carotte
- Un morceau de poivron
- Reste d'omelette
- 1 oignon
- 1 ail
- 1 tranche de jambon de pays ou blanc /ou un peu de lard (facultatif)
- Reste de cacahuètes ou noix de cajou
- Herbes aromatiques (basilic, persil,coriandre)
- Crevette (facultatif)
- Combava ou citronnelle (facultatif)

Etape 1:

Préparer tous les ingrédients:

- Mouiller vos mains et égrainer le riz ou prendre une fourchette. Réserver
- Couper la salade en lanière fine-réserver
- Mettre un peu d'épice (gingembre ou 4 épices) sur la salade de carotte-réserver
- Couper l'oignon, le poivron en petit cube et râper l'ail, la citronnelle ou combava-réserver
- Couper l'omelette en petites lanières, ainsi que le jambon. Réserver
- Hacher les herbes-réserver
- Décortiquer les crevettes et couper les dans le sens de longueur-réserver
- Tacher grossièrement les cacahuètes ou cajou

Etape 2 :

- Dans un wok idéalement mais si vous n'en avez pas une grosse poêle fera l'affaire !!
- Faire revenir l'oignon à feu vif dans un peu d'huile végétale avec une anis étoilé (badiane)
- Dès qu'il est fondu, y incorporer le jambon ou lard puis les carottes, l'ail, le poivron
- Mettre un demi verre d' eau. Laisser réduire
- Dès que cela commence à sécher mettre 3cl de sauce de soja.
- Rajouter le riz
- Bien mélanger, mettre les crevettes, rajouter les herbes, la salade
- Mélanger pour finir l'omelette et les cacahuètes.
- Dresser en mettant des herbes (qu il vous reste !!) en déco

Bon appétit !

Le Covaldem11 remercie sincèrement les restaurateurs présents dans ce livret pour leur engagement, leur disponibilité et leur gentillesse.

Conception : Barthe communication / Photos : ©LCvision

STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

www.covaldem11.fr

Covaldem11
Collecte et Valorisation
des Déchets Ménagers de l'Aude